



Angst en rituelen in relatie tot klimaatrouw

Joanna Wojtkowiak

"Fear is the path to the Dark Side.
Fear leads to anger, anger leads to
hate, hate leads to suffering." - Yoda

Toename angstoornissen

- Aantal mensen met angstoornissen toegenomen (Ten Have et al. 2023)
- 15 % van de volwassenen heeft angststoornis

	2011	2021
Mannen	97.600	158.800
Vrouwen	189.500	333.800

Thuisarts.nl

- “Door problemen kun je vaak bang zijn. Bijvoorbeeld door problemen in je relatie, op je werk of met geld.
- Praat over de angst met iemand die je vertrouwt. Zoals een vriend of vriendin, een docent of collega.
- Praten met je huisarts of de praktijkondersteuner helpt ook.
- Gaat het niet beter? Of heb je heftige klachten? Dan kan een behandeling bij een psycholoog goed helpen.
- Soms kun je ook kiezen voor medicijnen tegen angst.”

Wat is angst?

- **Anxiety** => Algemeen gevoel, oorzaak lastiger te onderzoeken (angstig)
- **Fear** => Angst gericht op specifiek object (angst om auto te rijden)
- **Phobia** => oncontroleerbare angst voor specifiek object (bv. spinnen, plaatsen)
- Gerelateerde emoties; gespannen, onzeker, bedreigd, verlamd
- **Existentiële angst**: angst in relatie tot sterfelijkheid, zinloosheid, eenzaamheid, schuld, schaamte, wantrouwen (bv. Yalom, Tillich)

Hoe kunnen rituelen bijdragen in de omgang met angst/angsten in de geestelijke verzorging?
In het bijzonder in relatie tot angst voor klimaatverandering?

Klimaatverandering

- “71% van de respondenten de crisisomvang van klimaatverandering net zo groot vindt als de COVID-19-pandemie. “
- “85% van de Britten bezorgd is over klimaatverandering; 52% zelfs ernstig bezorgd.”
- “73% van de 8- tot 16-jarigen bezorgd is over de huidige staat van onze planeet, 19% daar wel eens slecht door slaapt en 41% geen vertrouwen in de huidige volwassenen”
- (Huisarts en Wetenschap.org)

Reacties op klimaatverandering

- Rouw (disenfranchised grief, anticipatory grief, ambiguous loss, chronic sorrow)
- Angst (bv. voor toekomst kinderen en kleinkinderen)
- Stress
- Somberheid
- Woede
- Schuld

Eco-anxiety

“ **Anxiety** is an adaptive response to **future-oriented, possible threats** that encompasses such **aversive emotion states, cognitive worrying and physiological arousal and apprehension**. As such, eco-anxiety is an adaptive response to the **threat of climate change** which has been shown to be associated with pro-environmental behavioral engagement. However, if eco-anxiety is characterized by **severe and debilitating worrying**, it can be maladaptive and possibly lead to the development of anxiety disorders . Generalized anxiety disorder would be a prime candidate as it involves uncontrollable worrying about possible future harm to loved ones and oneself.” (Comtese et al. 2021)

Begrafenis Pasterze Gletser Oostenrijk

Bezetting A12 door Extinction Rebellion

Seizoensvieringen Humanistisch Verbond

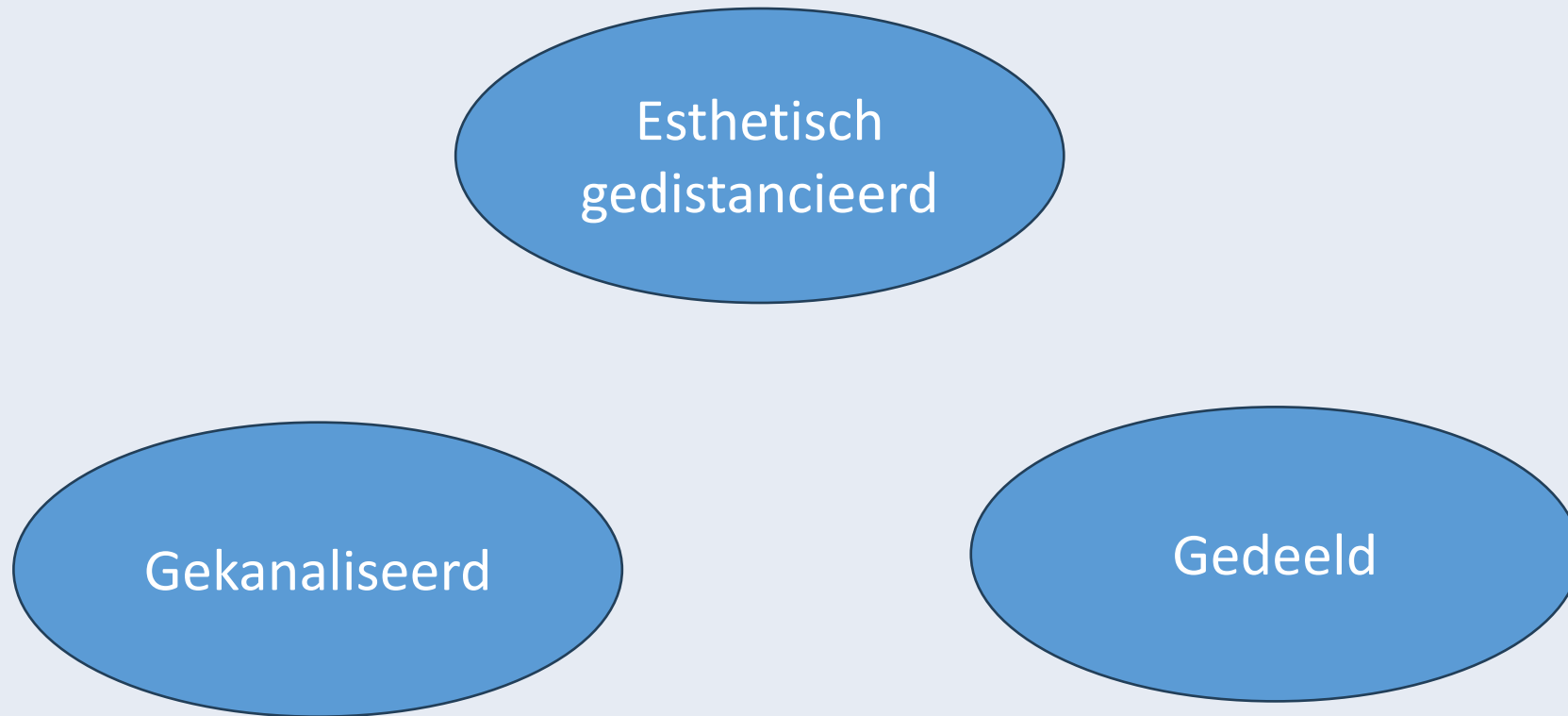
Klimaatwake Dominicuskerk Amsterdam

- “De Klimaatwakes zijn ontstaan vanuit grote zorgen over de toekomst van onze aarde. Die zorgen willen we met elkaar delen en inspiratie doorgeven. Inspiratie vanuit de praktijk en meerdere levensbeschouwingen.” ([Klimaatwake – Dominicus \(dominicusamsterdam.nl\)](https://dominicusamsterdam.nl))

Wat is ritueel?

- Intentionele, belichaamde handelingen
- Symbolisch, esthetisch
- Voorgeschreven
- Vraagt om aandacht
- Met zorg, zorgvuldig
- Communicatie met transcendente werkelijkheid (horizontaal, verticaal)

Rituele emoties



“Rituals can regulate (a) emotions, (b) performance goal states, and (c) social connection to others.”(p. 4)

Hobson et al.

3

Table 1. Organizing Framework: Regulatory Functions and the Underlying (Bottom-Up and Top-Down) Processing.

Psychosocial functions of ritual

Processes	Regulating emotions	Regulating performance	Regulating social connections	
Bottom-up processes			(Performing rituals with others)	(Observing others perform rituals)
Biased attention and encoding	Constrains thinking and blocks out anxious intrusive thoughts by acting as an attentional distraction	Hones attention, leading to heightened involvement and immersion in the goal context	Leads to joint attention, perceptions of emotional synchrony, and self–other overlap	Loads executive control, making collective scripts more easily encoded, remembered, and learned
Physical movement	Satisfies a fundamental need for order, buffering against negative uncertainty and reestablishing feelings of lost control	Embodies the motivational features of the goal context through variations in the style of physical movement	Coordinates behavioral synchrony, generating perceptions of unity and cohesiveness	Facilitates automatic imitation of scripted sequences, making normative behaviors easily copied and shared
Top-down processes				
Social and self-signaling	Evokes feelings of agentic control and restores a sense of personal order in the face of anxious uncertainty	Boosts confidence, initiating the belief that success on the subsequent performance/task is also likely	Provides credible, difficult-to-fake cues of a person’s level of group loyalty, helping promote trustworthiness and affiliation	Signals important social intentions, making a ritual socially meaningful and worthy of being learned, imitated, and shared with others
Meaning creation and transference	Creates feelings of self-transcendence, allowing a person to escape ego-based thoughts and anxieties	Attaches great value to the desired motivational state, increasing the likelihood of successfully completing the related goal	Transfers meaning to others through self-transcendence, leading to feelings of shared unity	Reinforces the value of cultural knowledge, reminding and motivating people to behave in a way that is consistent with norms

Table 1. Ritual conditions and psychological states and processes involved in transformation.

Ritual condition	Psychological processes and states
Aesthetic distance	• Emotions are stimulated in a safe, contained context • Experience is translated symbolically, aesthetically • Reconciling emotions and thoughts • Emotional discharge ('catharsis') • A sense of relaxation, clarity afterwards
Structured performance	• Attention-grabbing, memorable, coordinated, structured, formal action • Cognitive simplification • A sense of time/space compression • Meaning making and moral interpretation is agonistic • Rhythmic, systematic unfolding of emotions and meanings
Social collaboration	• Collective, synchronised action and emotional arousal • Meaningful identity processes through links with autobiographical memory • Sense of cohesion, solidarity with other participants

Rituele emoties als esthetische vertaling

- **Symbol:** meerstemmig, persoonlijke associaties, overeenkomst tussen fysieke kenmerken en symbolische betekenis
- **Esthetiek:** leer van het schone, zintuigelijke, orde, weghalen van het niet essentiële, komen tot de kern

“Feeling is forever given shape through thought and [...] thought is laden with emotional meaning. [...] Emotions are thoughts somehow "felt" in flushes, pulses, "movements" in our livers, minds, hearts, stomachs, skin. They are *embodied* thoughts.”

Michelle Rosaldo, 1984, p. 143

Rituelen en angst in relatie tot klimaatverandering

- Angsten voor klimaatverandering nemen toe en zijn serieus te nemen (zeker onder jongeren, maar niet alleen)
- Rituelen in relatie tot klimaatverandering nemen toe en worden onderdeel van geleefde levensbeschouwing (interlevensbeschouwelijke contexten) om zich tot deze angsten te verhouden
- Rituele intenties bij eco-rituelen: bewustwording, ruimte maken voor rouw, gezamenlijk delen van emoties, vieren en herdenken, protest en activisme

Conclusie

- Rituelen richten de aandacht op de (moeilijke) ervaring, maar via een symbolische, esthetische vertaling
- Rituelen maken ruimte voor diversiteit aan emoties (zorgen, stress, angsten, rouw, onzekerheid)
- Verknopen van verleden, heden en toekomst ('tragisch optimisme')
- Lichamelijke handelingen, rituele handelingsruimte zet mensen weer in beweging ('je kan iets doen')
- Collectieve rituelen creëren een emotionele, belichaamde synchronisatie, dit effect kan angsten verkleinen en saamhorigheid oproepen

Dank voor uw aandacht!

Vragen?

j.wojtkowiak@uvh.nl

Ritueel ontwerpen

Casus

“Anne is 25 jaar en woont samen met haar vriend. Ze werkt niet meer en zit nu bijna een jaar ziek thuis met een heftige burn-out. Het plan om dit schooljaar met een nieuwe opleiding te beginnen, zit er nu niet in. Dwanghandelingen en -gedachten kosten haar veel tijd en energie. Anne’s leven wordt beheerst door vragen over angst voor de dood. Deze vragen leiden tot een doorverwijzing naar de geestelijk verzorger. Anne komt op haar zelfverzekerd over. Ze oogt vriendelijk, kordaat en zelfs vrolijk. Ze maakt makkelijk contact en praat veel. Zelf geeft ze aan dat dit een houding is, waaronder angst en onzekerheid tekeergaan. Innerlijk voelt ze zich bedroefd en weet ze niet goed wat ze met haar leven aan moet.” (Bolhuis, Muthert, Walton & Körver, 2020, TGV, p. 50)

Casus

De geestelijk verzorger begint het eerste gesprek “‘Vertel eens ...’ Anne verhaalt daarop dat ze veel last heeft van dwanghandelingen, bijvoorbeeld twintig keer controleren of een deur of kraan dicht zit en dwanggedachten rond voedsel. Dit gaat gepaard met grote angst. Alleen als haar vriend zegt dat het goed is, wordt ze een beetje rustig; hem vertrouwt ze. Zelf ziet ze twee belangrijke verbanden. Na de scheiding van haar ouders had ze al jong een grote verantwoordelijkheid voor het huishouden. Dit ervoer ze toen (en ook nu nog) als een te grote last op haar schouders.” (Bolhuis, Muthert, Walton & Körver, 2020, TGV, p. 51)

Casus

“Daarnaast associeert ze haar dwanghandelingen met angst voor de dood. Als ze de handelingen niet uitvoert, zou ze zomaar dood kunnen gaan. Ook dit nadenken over de dood ervaart ze als gevaarlijk. Tijdens de exposurebehandeling krijgt ze steeds opnieuw gedachten over zelfmoord, waar ze vreselijk bang van wordt. Want wat gebeurt er met je als je dood bent? Ze zou zo graag zeker weten dat er leven na de dood is. Dat vraagt ze aan iedereen, dus ook aan de geestelijk verzorger. Maar wie kan ze geloven?” (Bolhuis, Muthert, Walton & Körver, 2020, TGV, p. 51-52)

Ontwerp een ritueel voor Anne om met haar angsten om te gaan

- “Ze is katholiek gedoopt en heeft de eerste communie gedaan, maar is niet kerkelijk betrokken of religieus actief.”
- **Angst voor de dood, vragen over leven na de dood** (ze weet niet wat er na de dood komt)
- Thema **vertrouwen** (als haar vriend zegt dat het goed is, stoppen haar dwanghandelingen en gedachtes)
- **Inspiratie** (muziek)

Table 1. Practical framework for professional ritual making *

Ritual cause, theme, motive ** Why this ritual?	Ritual (re)design)	Ritual performance
• Identify ritual cause through • Intuition • Observation • Conversation • Research • Intake interview (by phone or on location) • Open conversation • Survey	• Ritual identity and worldview orientation • Who is central in this ritual? What are the core values? • What is the theme of the ritual? • What is the emotional curve? (From sadness to hope?) • Use of inspirational material • Use of creativity, intuition, imagination • Ritual structure, form, and time scheme • Who? What? Where? When? How?	• Natural stage presence • Use of tone and voice • What to wear? • Leadership skills, be visible during ritual and be invisible to give space for core participants • Improvisational ability • Organizational ability • Practice in advance • Instruct volunteers

* Translated into English, originally in Dutch: Wojtkowiak, 2021.

(Wojtkowiak, 2022)

	Questions
Communicating ritual theme	• What is the need for this ritual? Who expresses the need (client(s), organization, community)? • What is the central theme of ritual? • How does the ritual relate to a broader sense and (cultural) frame of meaning? • Are there existing symbols, metaphors, and symbolic language/gestures that
Ritual (re) design	• What is the central function of this ritual? (e.g. rites of transformation, separation, incorporation, recognition, contemplation)? • What are the most important parts/symbolic gestures of the ritual? What is the highlight/climax of the ritual? Where is the ritual tension building up? When is the emotional catharsis? • Which symbol is suitable for (a) need/question and (b) client(s) or community? Is there one central symbol? • Are all ritual elements considered? ¹ Place: Where does the ritual take place? Time: How long is the ritual? What is the pace of the ritual? How much time do you need to build the catharsis? How often is the ritual performed (ritual frequency)? Action: What kind of actions are part of the ritual? Who performs the ritual? What actors are performing what kind of actions? Objects: What objects are used? How do the objects add to the dramatization and stage-presentation of the ritual? Actors: Who participates in the ritual? Who speaks, acts? Who listens? Language: What kind of (symbolic) language is used? Does the language fit the ritual participants? Does language help to cognitive simplification? ² • Is there a willingness to participate? Is there an "accepted conventional procedure"? ³ - Is the ritual a safe space? Can actors withdraw if some parts are too intense? • What is the bodily infrastructure of the ritual?
Performance	• Is the performance authentic? ⁴ Genuine? ⁵ • Are the ritual actor(s) "properly authorized" and under "proper circumstances"? Is the ritual performed "correctly" and "completely"? ⁶ • What should be done differently next time?